

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



# МЕНЮ

14 июня 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	7,7	32,4	218	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,2	14,3	111	0,7
		хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	20,9	107	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>13</b>	<b>67,6</b>	<b>436</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		Конфета	20	0,5		16	66	0
<b>Итого</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>		<b>16</b>	<b>66</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	4,5	5,8	15,5	132	7,7
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	3,7	9,1	84	31,2
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,5	7,6	10,2	155	7,6
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,1	42	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	18,4	85	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>22,1</b>	<b>17,7</b>	<b>63,3</b>	<b>498</b>	<b>47,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	СНЕЖОК	170	4,7	4,4	18,9	138	1,6
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>5,8</b>	<b>5,7</b>	<b>49,8</b>	<b>280</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>40,8</b>	<b>36,4</b>	<b>196,7</b>	<b>1280</b>	<b>50,5</b>